

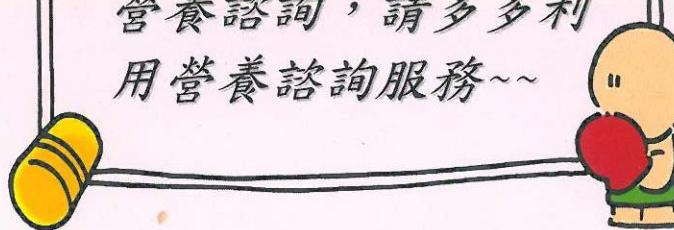
※ 懷孕後特別想吃甜的，怎麼辦？

1. 請營養師幫您設計每天飲食中最多可以加多少的糖，再決定如何分配到您的食物中。
2. 可以選用代糖來增加甜味，甜味劑依熱食或冷食作選擇，冷食可選阿斯巴甜（但罹患苯酮尿症之孕婦不宜食用），熱食可選acesulfame potassium 或 sucralose；目前的醫學報導認為除了苯酮尿症孕婦不可食阿斯巴甜外，對正常的孕婦而言，這三種代糖是安全的。

※ 聽說孕期中需多吃水果及甘蔗汁，孩子的皮膚才會漂亮，這樣會影響血糖控制嗎？

多吃水果與甘蔗汁與孩子的皮膚好壞無關，但攝取適度維他命C（每天100毫克）是必要的；甘蔗汁含大量蔗糖，應在營養師指導下適度攝取。

此份資料僅為簡要說明，若您需要個別化的飲食設計或詳盡的營養諮詢，請多多利用營養諮詢服務~~



各院區營養部聯絡電話			
仁愛	27093600 轉 8118	中興	25523234 轉 3045、3047
忠孝	27861288 轉 8004、8005	陽明	28353456 轉 5205
和平	23889595 轉 2731	松德	27263141 轉 1324

臺北市立聯合醫院網址：<http://www.tpech.gov.tw>

臺北市立聯合醫院 營養部
關心您的健康~~~

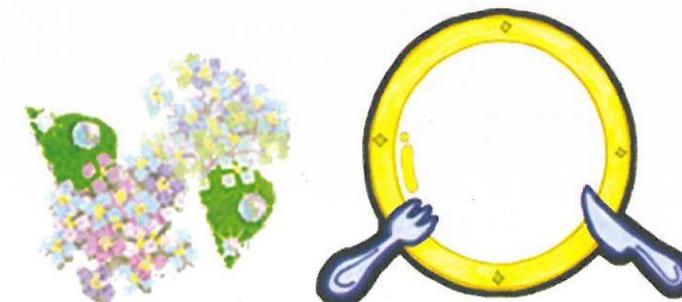


林妙卿、童鈺雯、金惠民編撰(95.04)



妊娠糖尿病

在懷孕24~28週開始，身體無法製造足夠的胰島素來維持血糖在正常範圍，故有血糖偏高的現象，為一種只在懷孕期間出現，生完產後即消失的糖尿病。



臺北市立聯合醫院營養部 編印

※造成妊娠糖尿病的原因？

1. 懷孕的生理現象導致的：胎盤製造的荷爾蒙可供胎兒發育，但也會抗阻母體胰島素的作用，此時若母體無法即時製造出額外的胰島素來因應攝入的碳水化合物，則血糖就不易維持在正常範圍。
2. 遺傳因素：父母（尤其是母）有糖尿病史的孕婦，在懷孕期間更容易出現糖尿病。

※ 妊娠糖尿病的症狀？

有些人會出現典型的多吃、多渴、多尿及視力模糊症狀；也有人雖感覺尿較多及很容易餓，但認為只不過是孕期間常見的現象，無查覺有任何特殊異狀；有些人會有陰部搔癢症狀。

※ 對胎兒會有影響嗎？

如果母體血糖沒有控制好，對胎兒健康會有影響，如巨嬰症、肩難產、頸神經傷害、嬰兒低血糖、低血鈣、高血膽素、紅血球過多等。

※ 妊娠糖尿病對母體會有影響嗎？

1. 罹患孕期高血壓的機率增加。
2. 難產的機率增加。
3. 將來罹患第2型糖尿病機率升高，尤其是體重過重者，機率更高。

※ 妊娠糖尿病如何治療？

1. 治療的目的為減少孕期中及產後母體與嬰兒的併發症。
2. 飲食方面：攝取均衡飲食，依營養師設計，適度攝取碳水化合物、蛋白質與脂肪。
3. 在醫師允許下作規律且適合強度的運動，運動以不碰撞到腹部為宜，如走路、游泳。
4. 如果飲食與運動都無法控制血糖，就需注射胰島素。

※ 飲食與妊娠糖尿病有何關係？

1. 飲食控制是妊娠糖尿病的一要務，藉由飲食控制將母親的血糖維持在理想的範圍目標內。
2. 飲食控制、體重管理、必要時注射胰島素為控制血糖的主要工具。
3. 在此階段飲食控制，對孕婦來說，吃得太多，血糖容易偏高，吃得太少，血糖易偏低而產生酮酸，影響寶寶的智力，如何吃得恰到好處，建議與營養師討論您的飲食問題。

※ 這種飲食吃到什麼時候？

當飲食、運動與胰島素的劑量配合使血糖控制在目標值時，這份飲食設計必需到嬰兒出生後即可。